

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»**

Рассмотрена  
Методическим объединением учителей  
физической культуры, технологии,  
искусства и ОБЖ  
Протокол от 29.08.2020г. № 1

Утверждена  
приказом директора МБОУ  
«Гимназия»  
от 02.09. 2020г. №329

**Рабочая программа по внеурочной деятельности курса  
«Юный кулинар»  
для 5-6 класса**

Направление: социальное

Составитель: Захарова Л.А. учитель технологии  
высшей квалификационной категории

г. Черногорск 2020г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Юный кулинар»**

**Личностными результатами** изучения данного курса являются.

- проявление учебно-познавательного интереса к кулинарии, как искусству приготовления пищи;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- формирование навыка самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических работ;
- мотивация учебной деятельности;
- развитие готовности к самостоятельным действиям;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- экологическое сознание (знание основ здорового образа жизни, здоровосберегающих технологий, правил поведения в чрезвычайных ситуациях, бережное отношение к природным и хозяйственным ресурсам)
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира
- овладение установками, нормами, правилами научной организации умственного и физического труда
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе трудовой деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

*Познавательные УУД*

- алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- умение составлять и читать технологическую карту приготовления блюд
- приобретать и осуществлять практические навыки и умения в работе с различными инструментами;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять технологические и инструкционные карты приготовления блюд;
- осуществлять поиск нужной информации для выполнения практических работ и проектов с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. пространстве Интернет
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации

*регулятивные УУД:*

- целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе;
- самостоятельная организация и приготовления различных блюд
- самооценка качества и вкуса приготовленных блюд
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

*коммуникативные УУД:*

- умения работать в команде, учитывая позицию других людей, организовывать и планировать учебное сотрудничество, слушать и выступать, проявлять инициативу, принимать решения;
- владение речью;

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Юный кулинар» с указанием форм организации и видов деятельности;**

## 5 класс

### **Чистота залог здоровья. Безопасность, прежде всего.**

*Теория:* Санитарно – гигиенические требования. Правила техники безопасности. Краткое содержание курса. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Кухонная посуда. Правила мытья посуды. Пищевые отравления. Первая помощь. Посещение школьной столовой.

*Практическая работа:* Изучение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм и посещение школьной столовой

### **Здоровое питание – основа здорового образа жизни**

*Теория:* Биологическое значение пищи и её химический состав. Основы рационального питания. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Меню. Правила составления меню. Составление меню на день. Рацион школьника.

*Практическая работа:* Составление меню на день для школьника.

### **От меню до этикета**

*Теория:* Сервировка стола для детского праздника. Предметы сервировки. Правила организации детского праздника. Правила поведения за столом. Способы складывания салфеток.

*Практическая работа:* Сервировка стола. Складывание салфеток.

### **Способы обработки пищевых продуктов**

*Теория:* Способы обработки пищевых продуктов. Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

### **Овощные блюда и гарниры**

*Теория:* Роль овощей в питании подростка. Первичная обработка овощей. Суточная норма овощей. Признаки доброкачественности овощей. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Искусство карвинг. Правила хранения овощей в холодильнике. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов. Традиционные овощные блюда русской, белорусской, греческой и немецкой кухонь. Технология приготовления блюд из овощей различных кухонь мира: русская, белорусская, греческая, немецкая. Проект «Овощи в рационе школьника»

*Практическая работа:* Приготовление блюд русской, белорусской греческой и немецкой кухонь

### **Блюда из яиц и творога**

*Теория:* Значение яиц в питании подростка. Способы обработки яиц. Технология приготовления блюд из яиц. Традиционные блюда из яиц во французской и итальянской кухонь. Технология из приготовления.

Пищевая ценность творога. Технология приготовления творога в домашних условиях. Технология приготовления блюд из творога. Традиционные блюда из творога в болгарской кухне. Проект «Блюда из яиц и творога народов мира»

*Практическая работа:* Приготовление блюд из яиц французской (яйцо пашот) и итальянской (фритатта с ветчиной и сыром)кухонь и блюда из творога болгарской кухни (банница).

### **Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий**

*Теория:* Пищевая ценность круп. Механическая обработка круп. Виды блюд из круп. Технология приготовления блюд и гарниров из круп. Традиционные блюда из круп японской, китайской, хакасской и русской кухонь. Технология их приготовления. Виды макаронных изделий. Блюда из макаронных изделий. Традиционные блюда итальянской кухни из макаронных изделий.

*Практическая работа:* Приготовление блюда японской кухни (суши, роллы), китайской кухни (жаренный рис с яйцом и овощами), хакасской кухни (каши - потхы), русской кухни (гурьевская каша). Приготовление блюда из макарон итальянской кухни (паста с соусом карбонара).

### **Холодные блюда и закуски**

*Теория:* Салаты и винегреты в кухнях мира. Заправки к ним. Виды салатов. Правила приготовления салатов и сроки хранения. Виды холодных блюд из овощей. Технология приготовления закусок. Традиционные закуски и холодные блюда греческой, русской,

французской, хакасской кухонь и технология их приготовления. Проект «Холодные закуски и салаты народов мира»

*Практическая работа:* Приготовление блюда русской кухни (винегрет с грибами), греческой кухни (салат «Греческий»), французской кухни (салат «Оливье»).

#### **Сладкие блюда**

*Теория:* Сладкие блюда. Виды. Желированные сладкие блюда и технология их приготовления. Мусс. Самбук. Мороженное. Технология приготовления сладких блюд. Традиционные сладкие блюда народов мира.

*Практическая работа:* Приготовление сладких блюд итальянской кухни. (панакотта)

#### **Напитки**

*Теория:* Горячие напитки и технология их приготовления. Холодные напитки. Виды холодных напитков. Технология их приготовления. Компоты и технология их приготовления Русские и хакасские национальные напитки.

*Практическая работа:* Приготовление напитка русской кухни (квас).

#### **Итоговое мероприятие «Кулинарный поединок»**

Подведение итогов работы курса. Подготовка и проведение мероприятия «Кулинарный поединок».

### **6 класс**

#### **Чистота залог здоровья. Безопасность, прежде всего**

*Теория:* Гигиена приготовления пищи. Правила техники безопасности при работе с ножом, горячей жидкостью, электроплитами. Кухонная посуда. Правила мытья посуды. Пищевые отравления. Первая помощь.

*Практическая работа:* Составления памятки по правилам ТБ

#### **От меню до этикета**

*Теория:* Особенности сервировки стола для фуршета. Предметы сервировки. Правила поведения за столом.

*Практическая работа:* игра «Гости на пороге»

#### **Блюда из рыбы и морепродуктов**

*Теория:* Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Механическая обработка рыбы. Тепловая обработка рыбы. Способы тепловой обработки с точки зрения диетологии блюд из рыбы. Холодные блюда из рыбы. Традиционные блюда из рыбы русской, японской, итальянской кухонь и технология их приготовления. Морепродукты, используемые в питании человека. Технология приготовления блюд из морепродуктов. Проект «Рыбные блюда мира».

*Практическая работа:* Приготовление блюд из рыбы русской, японской, итальянской кухонь.

#### **Блюда из мяса**

*Теория:* Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Тепловая обработка мяса. Признаки доброкачественности мяса. Технология приготовления блюд из мяса. Блюда из мяса кавказской кухни, азербайджанской кухни, узбекской, венгерской, русской, хакасской, китайской кухонь. Проект «Блюда из мяса народов мира»

*Практическая работа:* Приготовление блюд из мяса кавказской кухни (шашлык), азербайджанской кухни (люля - кебаб), узбекской кухни (плов), венгерской кухни (гуляш), китайской кухни (свинина в кисло-сладком соусе), русской кухни (мясо в горшочках).

#### **Блюда из птицы**

*Теория:* Виды мяса птиц, используемых в питании. Питательная ценность птицы. Способы тепловой обработки птицы. Способы подачи птицы. Признаки доброкачественной птицы. Блюда из птицы китайской и индийской кухни.

*Практическая работа:* Приготовление блюда из птицы индийской кухни (курица «кари»)

#### **Первые блюда**

*Теория:* Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления.

Технология приготовления суп-пюре, прозрачных, холодных супов. Традиционные супы французской кухни, русской, узбекской кухонь. Технология их приготовления.

*Практическая работа:* Приготовление французского супа (луковый суп-пюре), русского супа (щи), узбекского супа (шурпа)

#### **Соусы и пряности**

*Теория:* Виды соусов. Технология приготовления различных видов соусов. Пряности и соусы в питании человека. Традиционные соусы различных кухонь мира и особенности их приготовления

*Практическая работа:* Приготовление соуса бешамель

### **Чудо – тесто**

*Теория:* Виды теста (дрожжевое, слоеное, песочное, бисквитное, заварное, пряничное). Разрыхлители. Виды фаршей и начинок. Технология приготовления изделий из дрожжевого теста: пироги, расстегаи, ватрушки, блины, оладьи. Технология приготовления изделий из бездрожжевого теста; торты и пирожные из песочного и бисквитного теста; слоеного и заварного; изделия из белкового, пряничного, миндального, овсяного и другого особого вида теста. Украшение кондитерских изделий. Традиционная выпечка народов мира: русской, татарской, американской, итальянской, французской, немецкой кухонь. Проект «Выпечка народов мира»

*Практическая работа:* Приготовление выпечки русской кухни (кулебяка), итальянской выпечки (пицца), немецкой кухни (штрудель), американской кухни (панкейки), французской кухни (круасанов), хакасской кухни (печенье из талкана)

### **Итоговое мероприятие «Кулинарный поединок»**

Подведение итогов работы курса. Подготовка и проведение мероприятия «Кулинарный поединок».

### **Формы организации учебных занятий**

Для активизации познавательной мыслительной деятельности учащихся используют различные методы и формы обучения:

- лекции с элементами беседы;
- практическое занятие (приготовление блюд);
- конкурсы
- проект
- игра – путешествие

## **3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Юный кулинар» 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Чистота залог здоровья. Безопасность, прежде всего	2
2	Здоровое питание – основа здорового образа жизни	4
3	От меню до этикета	2
4	Способы обработки пищевых продуктов	2
5	Овощные блюда и гарниры	14
6	Блюда из яиц и творога	12
7	Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий	14
8	Холодные блюда и закуски	10
9	Сладкие блюда	4
10	Напитки	2
11	Итоговое мероприятие «Кулинарный поединок»	2

## **6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Чистота залог здоровья. Безопасность, прежде всего	2
2	От меню до этикета	2
3	Блюда из рыбы и морепродуктов	14
4	Блюда из мяса	16
5	Блюда из птицы	6
6	Первые блюда	8
7	Соусы и пряности	2
8	Чудо – тесто	16
11	Итоговое мероприятие «Кулинарный поединок»	2

